

Целью нашего исследования явилось измерение параметров сердечно-сосудистой системы с использованием ультразвукового монитора у молодых людей в возрасте 20-25 лет с различной степенью потери слуха.

Обследуемые были разделены на 2 группы с учетом степени тугоухости. Первую группу (гр.1) составили молодые люди, полностью лишенные слуха, а также имеющие IV степень тугоухости. Во вторую группу (гр.2) были включены лица с патологией слухового анализатора I-III степеней тугоухости. В качестве контрольной группы в исследовании приняли участие практически здоровые молодые люди, не имеющие заболеваний ССС и слухового анализатора. Измерения показателей гемодинамики были проведены в покое с помощью ультразвукового монитора сердечного выброса (Ultrasound Cardiac Output Monitor, Австралия), настроенного на режим AV (измерения показателей аортального потока).

Был получен и проанализирован ряд параметров, таких как: систолическое артериальное давление (АДс), частота сердечных сокращений (ЧСС), ударный объем (УО), сердечный выброс (СВ), сердечный индекс (СИ), расстояние в минуту (minutedistance, MD), максимальная скорость потока (Vpk), сосудистое сопротивление (SVR). Были выявлены достоверные различия: между значениями показателей первой и контрольной групп – Vpk, MD, SVR, ЧСС, СВ, СИ ( $p < 0,001$ ), АДс, УО ( $p < 0,05$ ); между значениями показателей первой и второй групп – MD, ЧСС, СВ, СИ ( $p < 0,001$ ), Vpk, SVR ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, были выявлены достоверно более высокие значения показателей гемодинамики и преобладание функции симпатoadренальной системы у лиц с тяжелой степенью тугоухости по сравнению с лицами, имеющими легкую и умеренную степень потери слуха, а также практически здоровыми молодыми людьми.

## **РОЛЬ ОСОЗНАННОСТИ ДВИЖЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СПОРТСМЕНОВ**

Григорьева Ольга Витальевна, Сафин Рашат Салихзянович

Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, Казань, Россия  
[g-pf@yandex.ru](mailto:g-pf@yandex.ru)

Движение присуще всей жизни человека. Спорт сегодня является одной из сторон современной культуры и социальной жизни общества. Рост результатов в спорте и долголетие спортсмена зависят от множества факторов. Особое место занимает самодиагностика и срочная коррекция состояния функциональных систем организма, а также нервно-психического состояния. Необходимо разобраться в самом двигательном действии, повысить осознанность двигательной активности спортсмена.

В работах Н.А. Бернштейна развито представление о двигательном действии как о сложной психолого-двигательной процессуальной системе. Однако, важен чувствительный компонент осуществления двигательного

акта, который, в свою очередь представляется замкнутым кольцевым процессом, разрыв такого кольца в любом месте приводит к полному распаду движения, как это подтверждает богатый материал заболеваний нервной системы [1].

Подготовка казанских студентов-спортсменов к участию в Универсиаде-2013 показала, насколько важен психологический настрой спортсмена, готовность к победе, обоснованная внутренняя картина движений, направленных на победу. Техника выполнения спортивного двигательного действия, имеет внешнее и внутреннее действие [3]. Внутреннее действие – психическая составляющая действия, мыслительные, эйдические (способность к эффективному мышлению образами) и сенсорные процессы. По мере того, как спортсмен совершенствует внешнюю составляющую двигательного действия, происходит привыкание, то есть формируется привычка выполнять упражнение определенным образом, что в дальнейшем приводит к снижению роли аппарата коррекции движения [2].

Действенный метод, направленный на развитие внутренней составляющей спортивного двигательного действия разработан М.Фельденкрайзом [4, 5]. Эффективность действия метода достигается именно благодаря тому, что метод не является ни медициной, ни психотерапией, ни репаттернингом. Занимаясь по методу Фельденкрайза можно достичь осознания конфигураций и взаимосвязей скелета; уменьшения и выравнивания латентного напряжения во всем мышечном аппарате; снижения усилия во всех областях деятельности; упрощения движения и облегчения всякого действия; улучшения способности ориентироваться; уменьшения утомления и высокой работоспособности; улучшения позы, дыхания и общего здоровья; улучшения координации во всех действиях; облегчения обучения во всех областях, как физических, так и умственных; более глубокого понимания себя.

Итак, согласно нашим наблюдениям, в процессе использования метода М.Фельденкрайза в тренировочном процессе велика роль саморазвития спортсмена как личности.

#### ***Список литературы:***

1. *Бернштейн Н.А.* О построении движений. М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1947. С. 248-253.
2. *Выготский Л. С.* Педагогическая психология. //Под ред. Малова Л.М., Штутина Л.М. М: Издательство: АСТ, 2010. 678 с.
3. *Коренберг В.Б.* Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.
4. *Фельденкрайз М.* Сознание через движение: двенадцать практических уроков /Пер. с англ. М.Папуш М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 160 с.
5. *Фельденкрайз М.* Искусство движения. Уроки мастера //Пер. с англ. А.Заславской. М.: Эксмо, 2003. – 352 с.